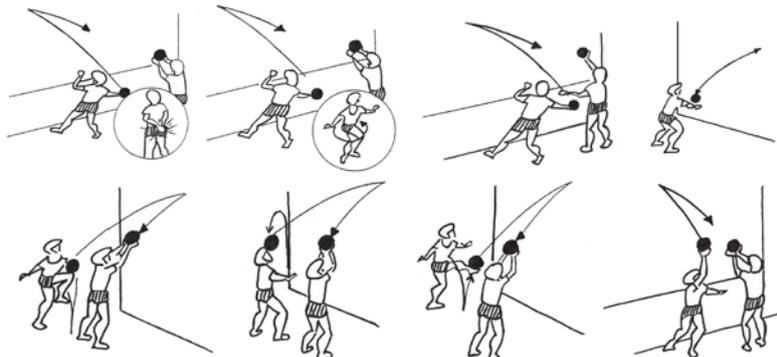




Zirkelprogramm

Koordinationsförderung mit Ball und Wand 2



Vorbemerkungen/Ziele

Die meisten sportlichen Bewegungen entstehen aus dem Zusammenspiel mehrerer koordinativer Fähigkeiten, die miteinander in Bezug stehen. Eine gute Koordination erkennen wir an Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und Bewegungstempo. Die konditionellen Grundfertigkeiten:

- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Kombinationsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Steuerungsvermögen

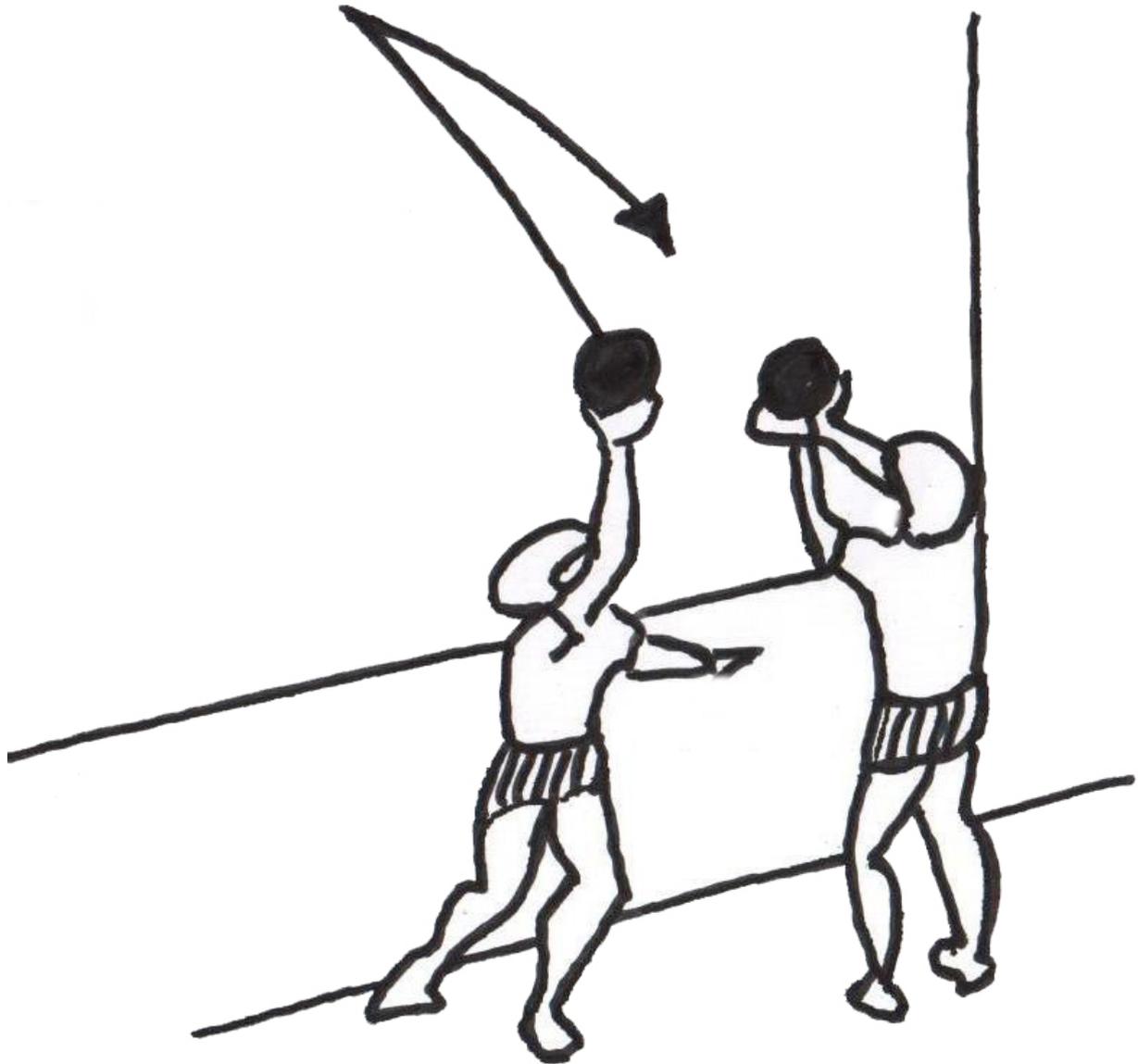
werden in diesem Zirkel an 8 Stationen mit Wandballaufgaben trainiert.
Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 10 Minuten.

Material:

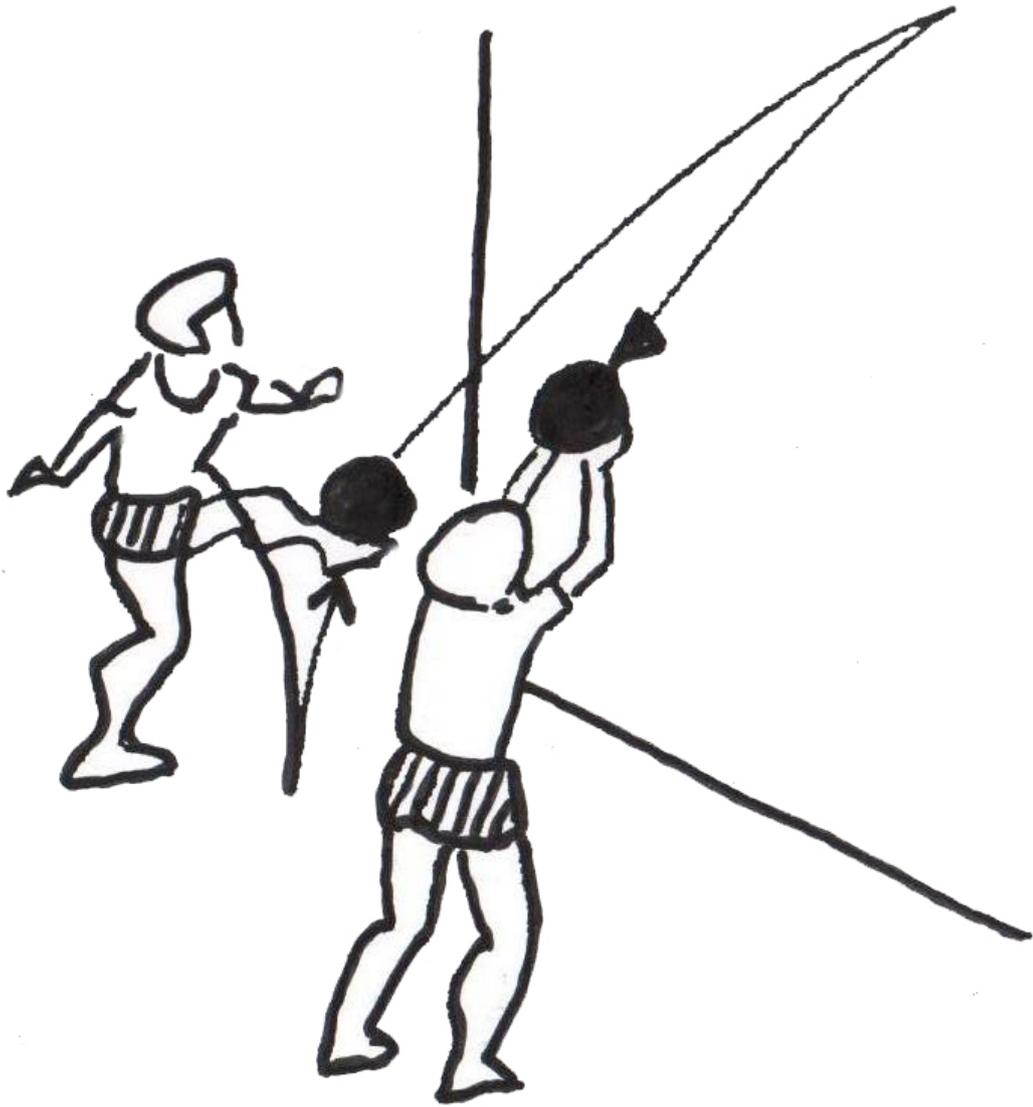
Je Teilnehmer/-in 1 gut aufgepumpter Ball (Gymnastikball, Volleyball o.ä.)

Durchführungshinweise

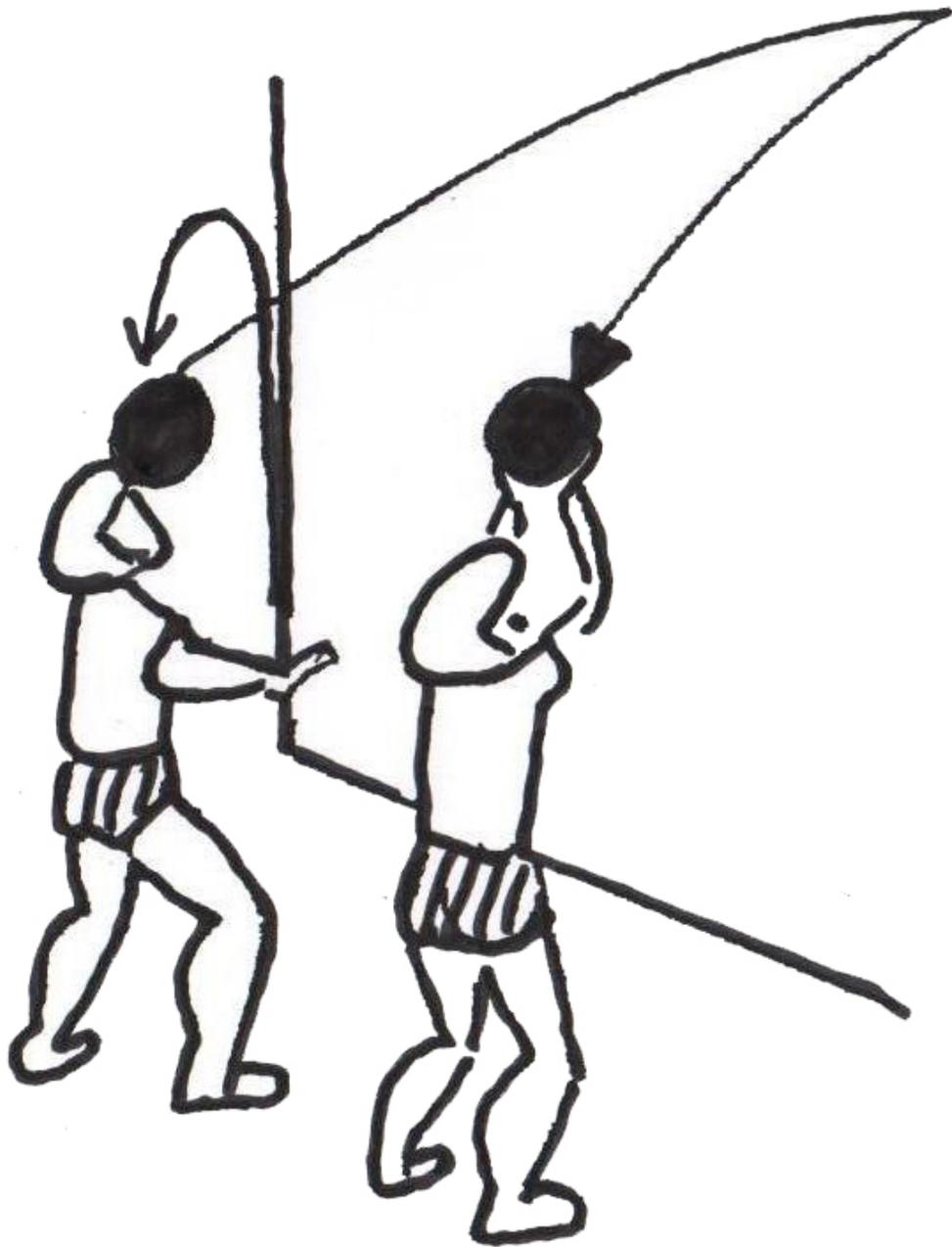
- Die Stationskarten 1-8 werden auf dem Hallenboden vor der Hallenwand gleichmäßig verteilt ausgelegt.
- Die TN bilden Paare.
- Jede/r TN verfügt über einen Ball.
- Die Paare beginnen an einer beliebigen Stationskarte und führen die dort angegebene Aufgabe durch.
- Nach 1 Minute wechseln sie die Station in aufsteigender Reihenfolge



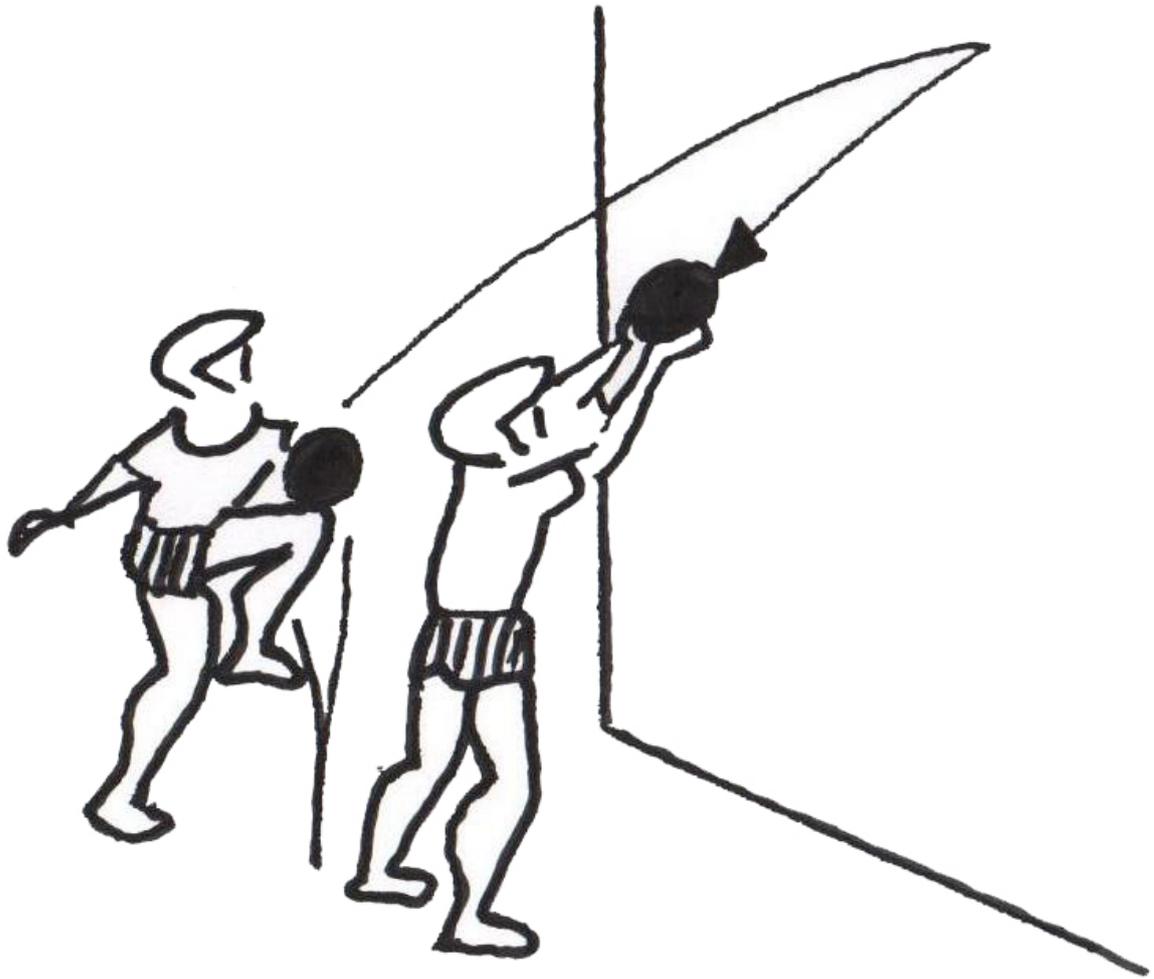
**Den Ball rückwärts
gegen die Wand
werfen, umdrehen und
direkt fangen**



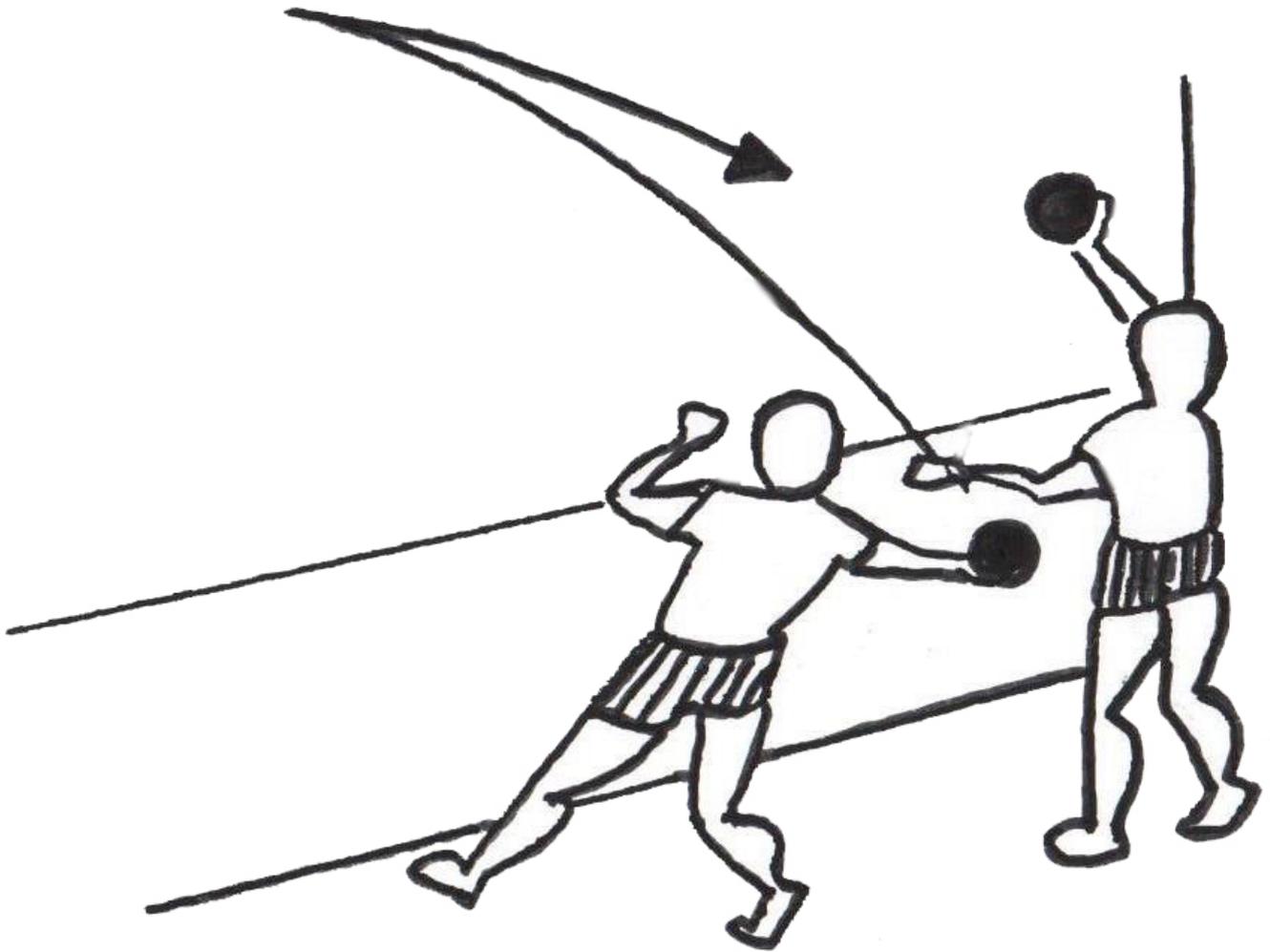
**Den Ball gegen die
Wand schießen und
fangen**



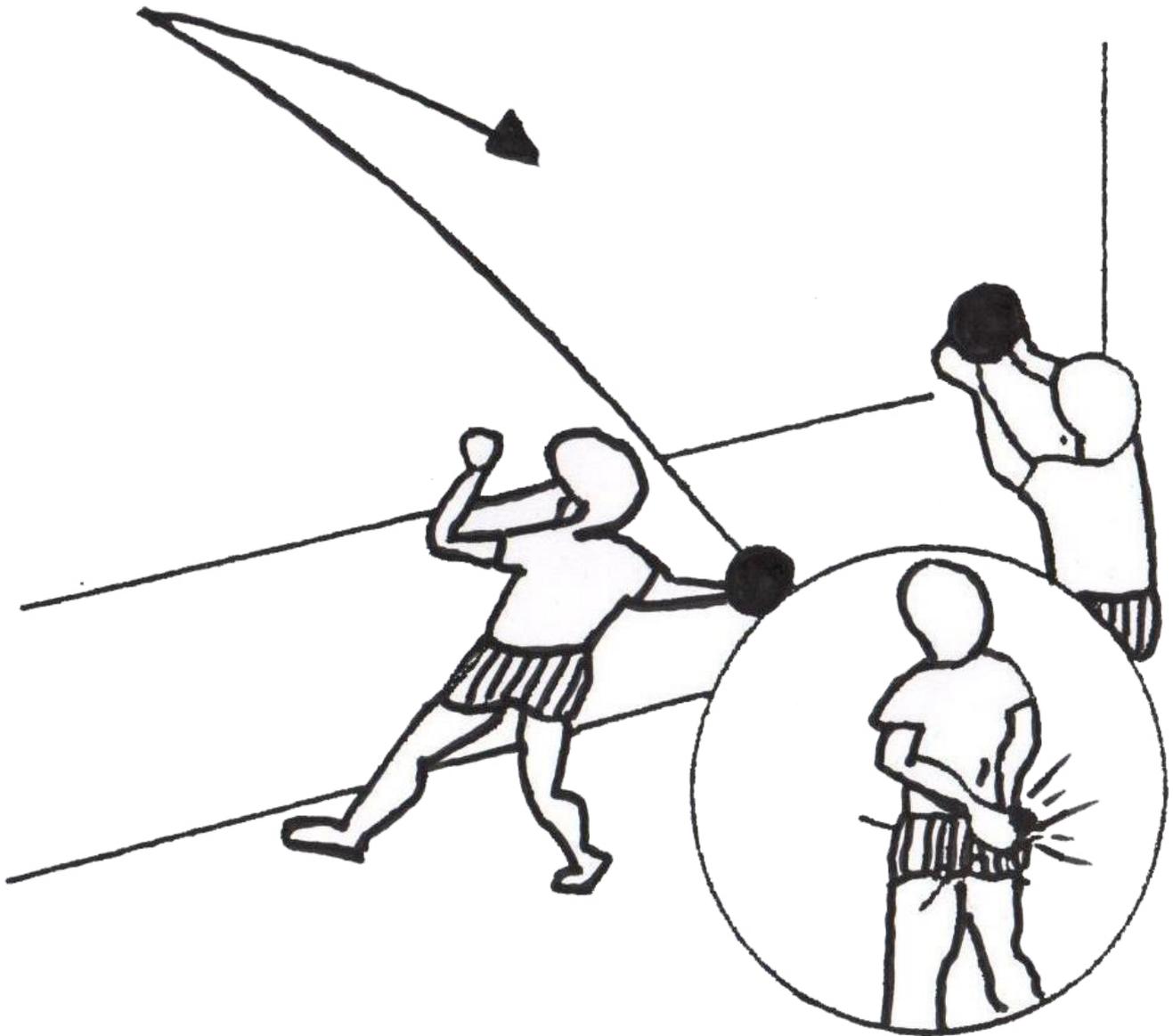
**Den Ball gegen die
Wand köpfen und über
Kopf fangen**



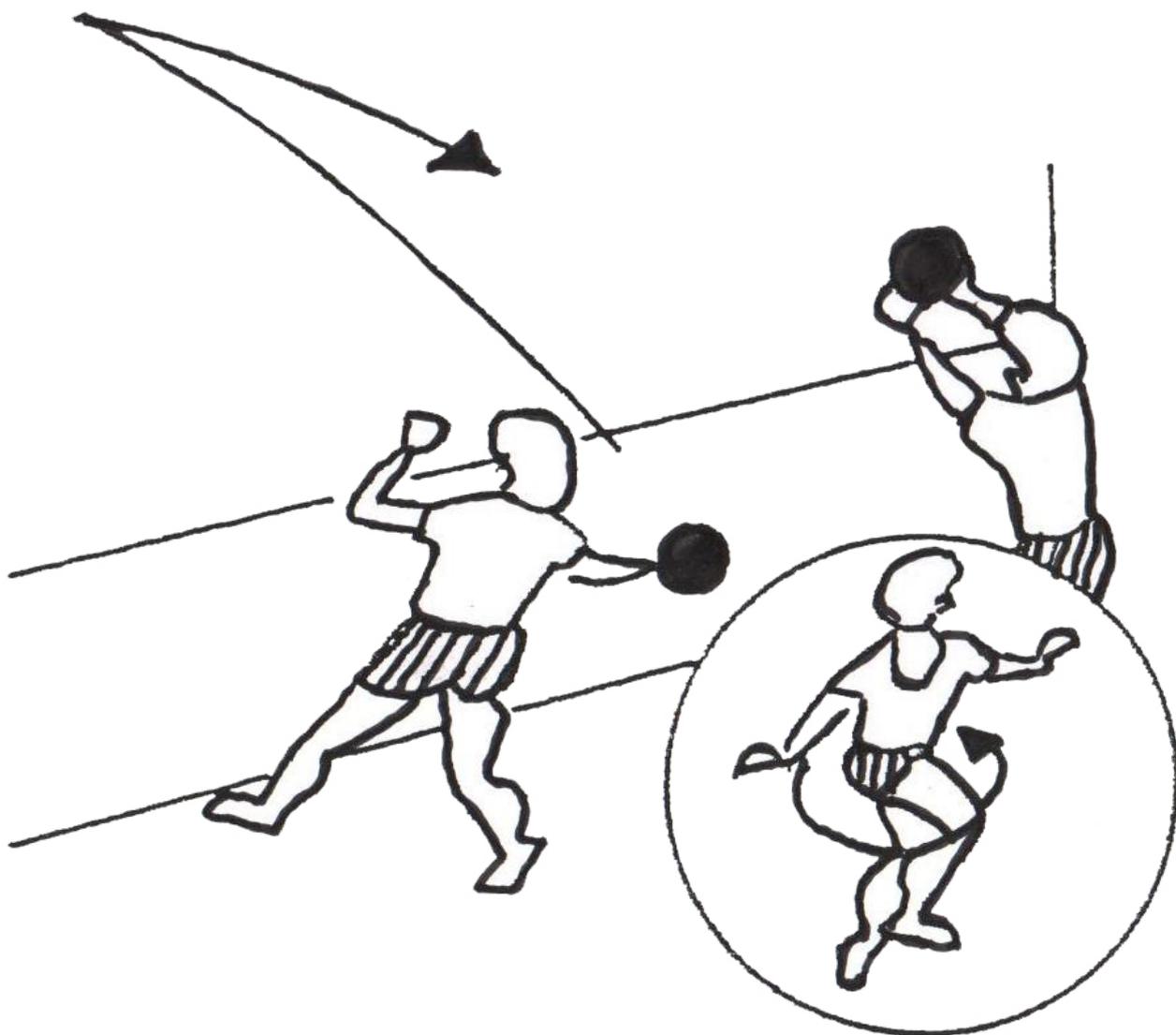
**Den Ball mit dem Knie
gegen die Wand spielen
und fangen**



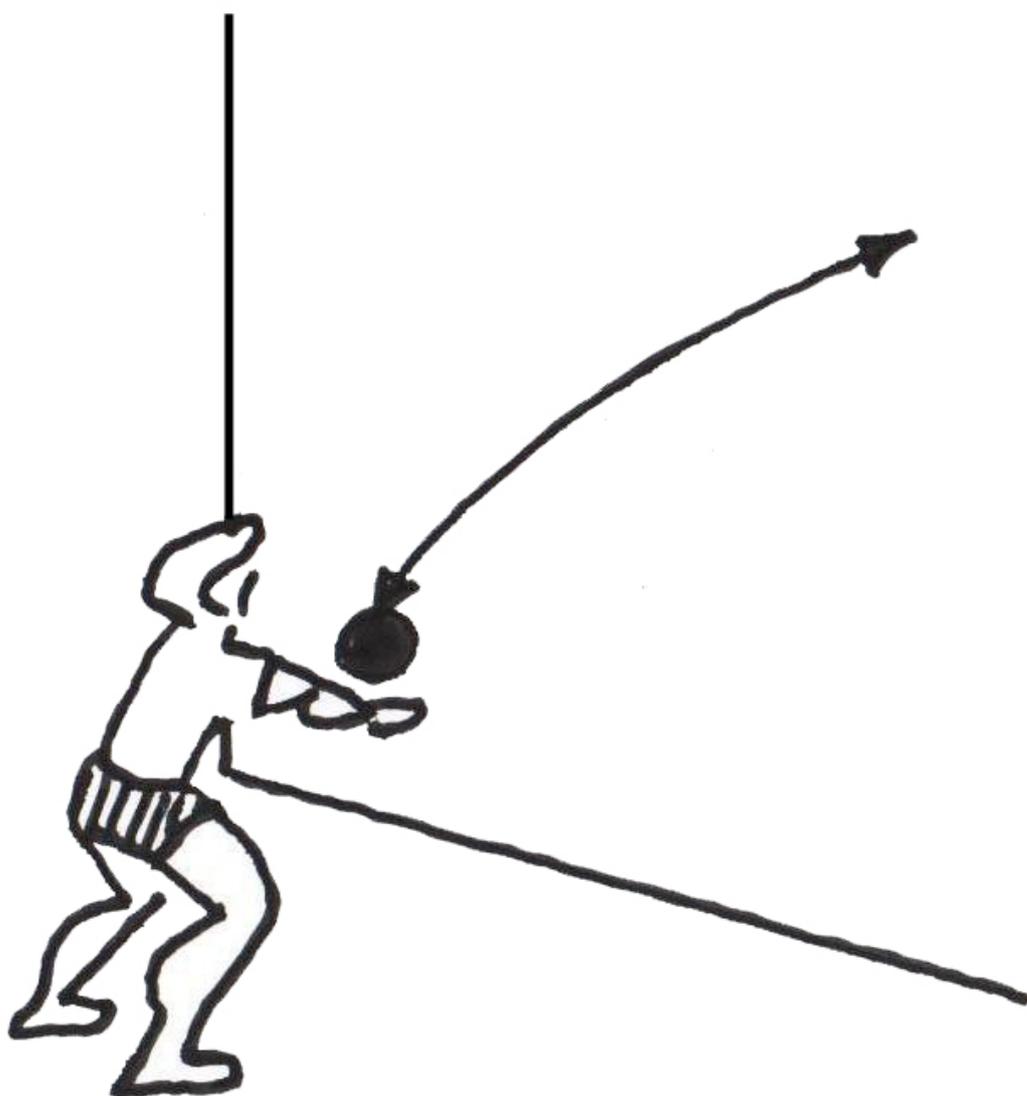
**Den Ball gegen die
Wand werfen und mit
einer Hand fangen**



Den Ball gegen die Wand werfen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und den Ball direkt fangen



**Den Ball gegen die
Wand werfen, umdre-
hen und den Ball di-
rekt fangen**



**Den Ball fortlaufend
mit den Unterarmen
gegen die Wand
baggern**